

# មេហោកក្បារូវិណប្រភេទជី (COVID-19)

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនី Los Angeles  
សេចក្តីណែនាំស្រាប់បុគ្គល និងត្រូវសារ

នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈនៃខោនី Los Angeles

កំពុងឆ្លើសំណែកអ្នកឱ្យដឹងយបនូយលើវិនិន័យនៃការវិករាលមាលនៃជីក្បួន ឆ្នាំ 2019 (COVID-19) ។  
យើងខៀវិកទីក្រុងលោកអ្នកឱ្យបានជ្រាបដំណើង

និងពីនិត្យមើលដែនការក្រសាររបស់លោកអ្នកដើម្បីដឹងយការពារសុខភាពរបស់នូន។

## ស្ថាមូលពីរបៀបដែលមេហោកផ្តល់នូវជាមួយ

នៅពេលដែលអ្នកណាម្នាក់មានជីដី COVID-19 តួក បុគ្គលូស់ ដំណកទីក្រុចចុងជាប្រើប្រាស់  
ដែលធ្លាក់ចេញពីច្រម៖ បុមាត់របស់ពួកគេអាចធ្វើដំណើងបាន 3-6 ពីថ្ងៃ មនុស្សអាចផ្តល់ជាន់  
ប្រសិនបើពួកគេចែកការដើម្បីបង្ហាញដំណកទីក្រុចដែលដី: បុចង់ឈាត់ទៅបែប៖ លើតេក ច្រម៖  
បុមាត់របស់ពួកគេ វាត្រូវបានជាអាចផ្តល់ជី COVID-19 បានដោយ ពេលមនុស្សណាម្នាក់បែប៖ លើផ្ទះរបប  
បុគ្គលូស់ដែលមានមេហោកនៅលើវាបើយបន្ទាប់មកកំបែះមាត់ ច្រម៖ បុគ្គករបស់ខ្លួនឯង។  
មនុស្សអ្នកឱ្យដឹងនៃផ្តល់ជី COVID-19 ដោយមិនចេញពីការស្វោះឡើយ បើទេ  
តួកគេនៅតែអាចចេញដែលមេហោកនៅទៅអ្នកឱ្យដឹងនៃបាន។

## ដីជីការស្វោះឡើងនៃជី COVID-19

ជីដីដែលត្រូវបានរាយការណ៍មានបានប៉ែបទីមនុស្សដែលមានការស្វោះស្រាល់ រហូតដល់មនុស្សណាក់ខ្លួន ឬធម្មនៃជ្រាត  
ក្នុងរូបិទ្យលមន្ត្រីរហោង និងរហូតដល់ស្ថាប់ ការស្វោះរូបមាន៖

- ត្រួតពេក
- តួក
- ដកដងដើម្បី/ពិបាកដកដងដើម្បី
- ហេរហេតុ
- ត្រួតនៅ
- តីងច្រម៖ បុហោរសម្រារ
- ឈឺសាប់ដំណើង បុឃីខ្លួន
- ឈឺក្បាល
- ឈឺបំពាច់ក
- វិលមុខ បុគ្គលូចង្វារ
- រាជរួស
- លែងដីដាក់បុគ្គលូ

## អនុវត្តការងារកំគ្មានភាពរាយ

Public Health

កំពុងឆ្លើសំណែកអ្នកឱ្យដឹងនៃផ្តល់ជីក្បួនដែលបានបង្ហាញនៃការវិករាលមាលនៃមេហោកក្បួន  
ឬប្រភេទជីនៅក្នុងសហគមន៍របស់យើងមេយោននៅត្រូវការងារកំគ្មានភាពរាយ  
(ដែលត្រូវបានគេស្ថាប់ថាគារងារកំគ្មានភាពរាយអាចមានជាជីវិ៍) ។ នេះមាននៅយោងត្រូវដោយ:  
ចេញសវនកដែលមនុស្សអ្នកឱ្យដឹង និងរក្សាទ្វាយយ៉ាងគិត 6 ប្រើតិម្ខិកដែលបានបង្ហាញនៃបាន។

## របៀបអនុវត្តការងារកំគ្មានភាពរាយ

- នៅផ្ទះ: ឱ្យបានបង្ហាញបំផុត តាមដែលអាចធ្វើបាន។
- ចេញសវនកដែលមនុស្សអ្នកឱ្យដឹងដែលមានបានបង្ហាញនៅថ្ងៃមួយគ្នា។
- រក្សាទ្វាយចេញបានយ៉ាងគិត 6 ប្រើតិម្ខិកដែលបានបង្ហាញនៃបាន។
- ធ្វើការ បុសិក្សាតិជ្រើន: បើអាចធ្វើបាន។
- កំច្ចូលរំលែកលើផ្ទះរបស់លោកអ្នក បុអនុញ្ញាតក្នុងរបស់លោកអ្នកលើដាច់បាន។
- ទូរសព្ទនៅត្រូវបានបង្ហាញបំផុតនៅថ្ងៃមួយគ្នា ដើម្បីដឹងថាគីឡូតិកគេអាចបង្ហាញបានដោយបានបង្ហាញបំផុតនៅថ្ងៃមួយគ្នា។
- សុខភាពសាមុទ្ធនេះ បុងបុន្តោយការស្វោះស្រាល់ ដើម្បីដឹងថាគីឡូតិកគេអាចបង្ហាញបំផុតនៅថ្ងៃមួយគ្នា។
- ចេញសវនកការធ្វើដំណើងដែលមិនបានបង្ហាញបាន។
- ចេញសវនកដែលមនុស្សអ្នកឱ្យដឹងដែលមានបានបង្ហាញនៃបាន។
- ចេញសវនកការបង្ហាញបំផុតនៅត្រូវបានបង្ហាញបំផុតនៃបាន។



# ເມເກຕົກງູ້ນຳປະເກດຜິ່ນ(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវការ

សមិទ្ធបើលាកម្មការពិតជាប្រើប្រាយធ្វើដំណឹងកិរសាងរាលេ: ទៅនឹងទំនួរ ទៅធ្វើការ  
បុច្ចូលរមសកម្មភាពផ្សេងៗទេ] គឺសមប្រាប់ប្រយ័ត្នដើម្បីការគំបនយហកនិភ័យ(risk)នានា ដូចជាដំណឹងកិរសាងរាលេ

- កំណត់ចំនួនពេលរៀងរាល់លាក្សអ្នកចំណាយពេលជិតស្ថិតដាមូយអ្នកដាច់ទៅ
  - កំណត់ចំនួនមនុស្សដែរក្នុងប្រព័ន្ធបាន ជាតិសេសប្រសិនបើពីរគេត្រូវ បុរាណាស់
  - រក្សាទំងាយឆ្លាយពីអ្នកដាច់ទៅការម៉ោងអារម្មណីបាន ជាតិសេសប្រសិនបើពីរគេត្រូវ បុរាណាស់
  - ពាក្យគ្របាយការព័ត៌មានអ្នកដាច់ទៅប្រព័ន្ធ នៃក្រសួងសាធារណការ និងនៅជិតអ្នកដាច់ទៅ ត្រូវបានដាក់ជាប្រចាំថ្ងៃ - មិនត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃ ដោយការណែនាំពី [Public Health](#) នៅ [Guidance for Cloth Face Coverings](#)

ប្រព័ន្ធគារការណ៍ខ្លួនគ្នាដែលបានបញ្ជាក់ថា ការដោះស្រាយត្រូវបានរាយការណ៍ដោយក្រសួងសាធារណរដ្ឋមន្ត្រី និងក្រសួងពាណិជ្ជកម្ម។

ដើម្បីធានាថាកម្មាធារចំណែកជាមុនដោយសុវត្ថិភាព និងថែរក្សាត់សារការក្រោក បុច្ចែងដើម្បី

- ព្រាយមានទៅកន្លែងដឹងទុក្ខនៃការបង្កើតនៅក្នុងនៅក្នុងនោះថា ស្ថាបន្ទូរស្ថាបន្ទូរ
  - ចំណាំការប៉ែន្តីនានា នៅការបង្កើតនៅក្នុងនោះ គាមដែលអាជីវិជ្ជាន់
  - លាងសម្រាត និងសម្រាប់មេរកលើដឹងរបស់គ្រប់បានប៉ែន្តីកញ្ចប់ ឲ្យបានជាអេក្រងការតាមទំនាក់ទំនង
  - លាងសម្រាតដែរបស់លោកអ្នកឈ្មោះបានកញ្ចប់

ជាតិសេសបន្ទាប់ពីប៉ែន្តីនានា និងមុនពេលក្នុងនោះ ការបង្កើតនៅក្នុងនោះ កើតឡើងជាសាធារណៈសម្រាប់បានប៉ែន្តីកញ្ចប់

ព័ត៌មានដំនឹងយប់នៃមស្រាប់មនុស្សដែលមានកន្លែង

- ពន្លេប្រាបក្ស ឬ បសលោកអ្នកចារណាងដែលជាជីវិតគេមានសុខភាពល្អនិងបញ្ចប់មេរកពីការផ្តល់ជាលុយដល់អ្នកដទៃ។
  - ធ្វើជាកំណើ - ប្រសិនបើលោកអ្នកណាងដែឡើកញ្ចប់ ឯកគេទំនងជាផ្លូវការនឹងធ្វើដែឡើកញ្ចប់។

របៀបទទានអាហារ និងរបស់ចំណាត់ផ្លូវ

# ເມເກຕັກງົງໂນປະເກຣຜິ່ນ(COVID-19)

## នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរបស់ខោនធី Los Angeles

# សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បគល និងគរសារ

([ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm))

បើសិនជាមកត្រូវការដំឡើយដើម្បីទទួលបានអាមេរិកឯងជាក្រោយ

ព័ត៌មានដំណឹងយបនៃមស្រាប់មនុស្សដែលមានការ

- សាលាថ្មន (The Los Angeles Unified School District)  
សហការជាមួយការបានក្រោមផ្តល់អាហារដែលសិស្សគាំរើយ: អាហារមផ្តល់មណ្ឌល Grab & Go  
របស់ពួកគេនៅថ្ងៃធ្វើការ ចាប់ពីម៉ោង 8 ព្រឹកដល់ម៉ោង 11 ព្រឹក។  
ផ្សេងគ្របីតាំងដែលនៅជីតិលាកម្មគេនៅ [LAUSD's Resources for Families During School Closure page](#)<sup>9</sup>
  - ភក្តាបានកដែងបែកបាយអាហារដែលផ្តល់ជូនដោយសាធារណៈ នៅទីទេរោគ នៅទីទូទៅដែលខ្លួនជី Los Angeles ។ ផ្សេងគ្រប់ការបែកបាយអាហារដល់សិស្ស នៅ [ទីនេះ](#): សម្រាប់អាស់យដ្ឋាន  
និងម៉ោងប្រកិបតិការដែង។ នៅតាមកដែងដែលនៅជីតិលាកម្ម។

ព័ត៌មានដំឡើយសម្រាប់ការទប់នល់នឹងការរក្សាទុកដី

- នឹងយកមុខយកឱ្យយកបស់លាកអ្នកអំពីចប្បិននៃការធ្វើការពីផ្ទះ។
  - ហាត់ប្រាការនៅផ្ទះ បុគ្គលិកផ្ទះ។
  - ថែសវនកាត់ដោក ដោយប្រើបង្រៀនកិច្ច និងទូរសព្ទដើម្បីទទួលទំនងជាមួយមិត្តភក និងក្រុមត្រួស៖ ឱ្យបានពីការពិន្ទុប៉ាប់។
  - ថែក្សាត្រារ៉ាវិញ្ញារ៉ាមក - ពីនិគ្គតាមទូរសព្ទជាមួយមិត្តភក ដើម្បីដោះស្រាយការណ៍ និងអ្នកជិតខាងដែលដាយនៅគ្រោះ ពីជំងឺផ្លូវការ បុមានបញ្ហាបាលតែម្ខណ៍ ដើម្បីបានដឹងដឹងអ្នកដែលនៅក្នុងការងារ។
  - ទទួលបានការស្នូលដំណឹងតាមរយៈប្រភពដែលអាចធ្វើដាក់បានសម្រាប់ពីរមានជាក់លាក់ចុងក្រយប់ដែលអំពីរោគក្រុងរាប់រក្ស់។

ព័ត៌មានដំឡើបន្តែមសម្រាប់មនសុផ្សេលមានកន្លែង

- ជួយក្រុនុយបស់លោកអ្នកឱ្យមានសកម្មភាពរាយការយដ្ឋានប្រចាំឆ្នាំ និងក្រឹតកិច្ចឱ្យពួកគេលើនៅខាងក្រោមខាងក្រោមនេះ: អនុវត្តការងារកំគត្តភាពរាយការយដ្ឋាន ដើម្បី បុណ្ឌធម្មូយទុកគេ សូមញាយមាប់បែកសកម្មភាពនានាថ្មី ឯងផ្ទៀងផ្ទាត់ ដើម្បីពន្លាកំប្រើប្រាស់លោកអ្នកមានសុខភាព និងជោគអារម្មណ៍លូ និងទាញប្រយោជន៍ពីសកម្មភាពសំហេខាងក្រោមដើម្បីការនៅពេលនេះ។
  - ជួយក្រុនុយបស់លោកអ្នកឱ្យនៅក្នុងនាក់ទៅនឹងសង្គម។ នាក់ទៅនឹងនៅមិត្តភកកីឡើង និងក្រុមត្រូវតាមរយៈការដែកគារខ្លួនរស់ពួក ប្រើប្រាស់ សរសេរលើការ ប្រើប្រាស់សមាជិកត្រូវសារដែលពួកគេមិនអាចធ្វើបាន។
  - សាលាដំឡើងនៃក្រុមប្រើប្រាស់ សាលាដំឡើងមួយចំនួនកំពុងមួលកម្ពុជាធិជីសិក្សាអ្នរកោត តាមអនុញ្ញាត (ការសិក្សាបែបនិមិត្ត) ។
    - ពីនឹះគ្រប់គ្រងពីរដ្ឋានកិច្ចិករាយការសាលា ហើយជួយដល់ក្រុនុយបស់លោកអ្នកបង្កើនលើនឹងសមហេតុជនលស្សមាប់ការបញ្ចប់ការងារសាលា។ ប្រសិនបើលោកអ្នកប្រើប្រាស់មីនិងបញ្ហាបច្ចេកវិទ្យា ប្រាក់ត្រូវបំប្រើប្រាស់ប្រសិនបើក្រុនុយបស់លោកអ្នកមានការលើបាកត្ថុ ឯងការបំពេញការងារច្បាស់នៃជំណឿងនៅសាលា។
    - មានពេលគេងនៅក្នុងទីតាំងដែលត្រូវបានកិច្ចចំនួនដែលត្រូវបានកិច្ច។
    - ដំឡើងកាលវិភាគសម្រាប់ការវេះស្តីពី ពេលនៅទីនេះ អាមេរិកសុខភាព និងអាមេរិកសម្រាប់និងសកម្មភាពរាយការយដ្ឋាន។

# ເມເກຕກ្រឹមប្រកែទជី(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបេស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាយ

- អនុញ្ញាតឱ្យមានភាពបត្រដែលទៅលើកាលវិគាត - រាជីនជាបញ្ហាទេ ត្រូវការសម្របខ្លួនដោយផ្តើកតាមច្បាប់បែងសោរកម្មការ
  - រាជមិនដឹងនានាដើម្បីឱ្យការវិវេនស្ថាបនភាពស្ថាបយិវិកាយដោយប្រើសកម្មភាពដែលមានក្នុងដៃដីបង្កើតឡើងដូច្នេះ និងក្នុងសកម្មរបស់ខ្លួន
  - ចាប់ផ្តើមការត្រាងាយកន្លែកអ្នកដើម្បីចែងត្រូវដែលឈាន់ពេលវេល់ទៅការ ហើយពិភាក្សាតីបន្ទីរសេដ្ឋកិច្ចដែលបានចែករំលែក។
  - ពិនិត្យមិនធ្វើជាន់ [LA County Library](#) ដើម្បីទទួលបានសិទ្ធិចូលបណ្តាល់យុទ្ធសាស្ត្រ ឬប្រើប្រាស់សេវាកម្មទៅតាមចិត្តឯកច្បាប់នៅពេលដែលដែលមាន។ នេះមានសៀវភៅខ្លួនដែលជាប្រើប្រាស់សៀវភៅស្ថិតិការណ៍ដែលបានអនុវត្តន៍យោង។
  - ពិចារណាបៀតម្រោគៗ និងការកែសម្រួលដែលត្រូវការសំរាប់ក្នុងរបស់លោកអ្នកដោយផ្តើកបើអាយុរបស់ពួកគេ។ ការផ្តាស់ប្តូរវិវេនទៅផ្លូវការគឺជាស្ថាបិសិស្សថ្មាក់មេត្តូយ្យ K-5 សិស្សអនុវិញ្ញាល់យ៉ា និងសិស្សវិទ្យាអេយ៉ា និងយុវជនមួយពួកគេអំពីការបង្កើតក្នុងក្រុងក្រោម និងបៀបបង្កើតនៅឯណាសាលានៅវិន។

## ថែរក្រាសខ្លាតជ វគ្គិករបស់លោកអ្នក



បង្កើនគ្រុសរលាកមកអំពីសារសង្គមនៃការបង្ហាញដែលបានការដឹងជាប្រព័ន្ធពាណាសាស្ត្រ

- លាងដែលបានព្យិត្តកម្មបំពើយដ្ឋីរបានហូគ់ចេគ់ ប្រើសបិនិងទីកញ្ចប់ហេចណាស់ 20វិឆ្នី។  
ប្រសិនបើមិនមានសាបុ និងទីក សូមប្រើទីកអន្តោមយលេងដែលមានជាតិអាល់កូល  
ដែលមានជាតិអាល់កូលយ៉ាងហេចណាស់ 60% រយៈពេលយ៉ាងគិចណាស់ 20 វិឆ្នី។
  - កំប្រើគ្រប់មក្តា ផ្តល់ជាប្រធាប់ប្រធាប់ប្រើប្រាស់ ពេង អាហារ និងកោសជ្រះ។

ໄລັກສົມບາດ ອີເປັນສົມບາດເມື່ອແກ້ໄຂໃຫຍ່ຜູ້ຜະລາດເພື່ອເຫັນເວັບໄຕທີ່ມີຄວາມ

# ເມເກຕັກງົງໂນປະເກຣຜິ່ນ(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបេស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាយ

- ធ្វើការណែនាំទៅលើស្ថាកដលិតជលនានា រូបមានចាត់ស្រាមដៃ និងមានខ្សោយៗដោឡូចលណ្ហោ ប្រើបាបការណ៍លាងសម្ងាតក្នុងផ្ទះ និងភ្នាក់ងារការពារបរិស្ថាន (EPA) ដែលមានផ្លូវការបំផុតសម្រាប់ផ្លូវការបន្ថែម។
  - ធ្វើឲ្យដឹងថាគើងលិតជលនេះមានប្រសិទ្ធភាពប្រវារៈនឹងមេហេគប្បី អត់ សូមអានស្ថាកដលិតជល ទូរស័ព្ទទៅលើលេខ 1-800 លេខទៅលើស្ថាក បួច្បែនមេីនគេហទំនាក់តារ [www.epa.gov](http://www.epa.gov)។
  - សូលូយសូយដ្ឋានធ្វើឲ្យបានក្រោមប្រើបាបមេហេគជនដែរ -  
លាយសូលូយសូយដ្ឋានធ្វើឲ្យបានក្រោមប្រើបាបមេហេគជន 4 តូក (4 ពេង) បួសម្ងាប់ការអក់ដ្ឋានដែរ នៃបន្ទីម សូលូយសូយដ្ឋានធ្វើឲ្យបានក្រោមប្រើបាបមេហេគជន 1/3 ពេងទៅក្នុងទីក 1 ហានុង (16 ពេង) ។
  - សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ទីម សូមមេីនសៀវភៅណែនាំរបស់ Public Health [Preventing the Spread of Respiratory Illness in the Home](#)។

ដីលក់ដីដីដីដីដីដីដីដីដី

ប្រអប់ប្រយោជន៍ការពារ COVID-19 ដែលបានរៀបរាប់ខាងលើ ហើយ បើសិនជាអ្នកចេញពេលវេលាដែលមិនមែនជាផ្លូវការ និងអនុវត្តតាមការណែនាំនៅក្នុង

ការណែនាំពេករថទម្រង់សម្រាប់បុគ្គលផែលមានភេទស្អាត និងផ្លូវរបស់ Public Health ផែលអាជរគញ្ញនៅ [ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)។

ជំពាក់គ្រប់សេវាគម្មក (ប្រពិនិត្យមើលដែនការគ្រប់សេវាគម្មក និង ប្រសិនបើមានរដ្ឋហើយ)

- សម្រាកដោយអ្នកដឹងលខទូរសព្ទសំរាប់ការិយាល័យគ្រប់គ្រងប្រព័ន្ធដែល  
ការថែចាំបន្ទាន់ត្រួវបានបង្កើតឡើងនឹងក្រុងផ្តល់សេវា ER ដូចខាងក្រោមនេះ ដើម្បី  
ប្រសិនបើលោកអ្នកដឹងត្រូវបានបង្កើតឡើងនឹងក្រុងការបង្ហាញនៅក្នុងការបង្ហាញ  
និងត្រួវបានបង្កើតឡើងនឹងក្រុងការបង្ហាញនៅក្នុងការបង្ហាញនៅក្នុងការបង្ហាញ
  - បើអ្នកមិនទាន់មានអ្នកដឹងសេវាដើម្បីសុខភាពនៅ ខ្សោយតែតែមានខ្លួនជីលីខ 2-1-1  
អាចដួរយោលការអ្នកដឹងការរៀបចំការងារ។
  - ដើរបង្កើតការងារក្នុងមានធម្មតាធិញ្ញាសារ ដែលមានវិធីបង្កើតការងារ ឬការ ឬប្រសិនបើពីរការ  
ប្រើប្រាស់បង្កើតការងារក្នុងការងារ។
  - បង្កើតបញ្ជីលខទូរសព្ទទាំងនាក់ទំនងបន្ទាន់  
ជាជាត្រូសរបស់លោកអ្នកមានបញ្ជីលខទូរសព្ទទាំងនាក់ទំនងបន្ទាន់សម្រាប់ក្រុមត្រូសារ  
មិត្តភកិដឹង អ្នកដឹងការងារ អ្នកបើកទ្វានដឹកអ្នកដំណើរ ត្រូបង្រៀន និយោជក  
និងជនជានសហគមន៍ដឹងទេរក។  
ត្រូដឹងថាលោកអ្នកមានលខទូរសព្ទនៅខ្សោយជនិយោជកមិត្តភកិលីខ 1A 2-1-1 ។
  - ស្ថាល់គ្នានឹងអ្នកដឹងការងារ និយោយជាមួយអ្នកដឹងការងារបែងបែងសំណង់លោកអ្នកអំពីដែនការបន្ទាន់  
ប្រសិនបើអ្នកដឹងការងារបែងបែងសំណង់លោកអ្នកមានគេហទំនាក់ទំនាក់ ឬចំណែកដឹងការងារ  
សមពិធីរាយការណ៍ចូលរួមជាមួយពួកគេ ដើម្បីក្រោចទាំងនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដឹងការងារ នាំងពេត៊មាន  
និងជនជាន។
  - កំណត់របៀបបង្កើតការងារដែលបានបង្កើតឡើងនឹងក្រុងសហគមន៍របស់លោកអ្នក  
បង្កើតបញ្ជីអង្គភាពនៅក្នុងកំណត់របៀបបង្កើតការងារ។  
និងត្រូសារបសអ្នកមានបន្ទាន់ទំនងបានត្រួវការងារនូលបានពេត៊មានសេវាកម្មដែលបង្កើត  
ភាព ការគោរព និងជនជានដឹង។  
សមពិធីរាយការណ៍ចូលរួមជាមួយពួកគេ និងការងារដែលបង្កើតឡើងនឹងក្រុងការងារ  
ជនជាន និងការងារដែលបង្កើតឡើងនឹងក្រុងការងារ។  
ត្រូដឹងថាលោកអ្នកមានលខទូរសព្ទនៅខ្សោយជនិយោជកមិត្តភកិលីខ 1A 2-1-1 ។

# ເມເກຕັກງົງໂນປະເກຣຜິ່ນ(COVID-19)

# នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈបេស់ខោនធី Los Angeles សេចក្តីផលនាំសម្រាប់បុគ្គល និងត្រូវរាយ



## រយការណ៍អំពើការមាត់ងាយ

ເຂົາດຜິບຜູ້ຜາກາຕ່າງປະຈຸດນອກສັນຍາໂສງຜູ້ເກີດໃຫຍ່ COVID-19

គ្របានគេគោរពដោយកិច្ចការណ៍ និងមេត្តា យើងគ្រែពេកការពិតពិករក់យុទ្ធសាស្ត្រ

និងការពារពីការមានកំណែយ។ ការផ្តល់ឡើងនេះមិនមែនជាលេសដើម្បីជូនដោយការរំនៀបអីដែលជាកិសាសន៍

និងការរំសែរដីឡើងទេ។ ប្រសិនបើលាកអូក បួនរណោមាត្រដែលលាកអូកសាល

មកខ្សែតមានខ្លួន Los Angeles តាមលេខ 2-1-1 ដែលមាន 24/7 បុគ្គលិយការណ៍ភាពអុទ្ធបាយករ

ຄາມໄຊ: <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate>

## ដីអភិវឌ្ឍន៍ដែលត្រូវទទួលបានព័ត៌មានអាជីវកម្មបាន

សូមប្រយ័ត្តនឹងការប្រាកប្រាស់ ព័ត៌មានចិនពីរ នឹងប្រាកបពេញតារាក់ពីនឹងជំងឺ COVID-19។

ព័ត៌មានត្រឹមត្រូវ រមទាំងការប្រកាសអំពីករណិតីឱ្យនៅខោនដើម្បី LA និងត្រូវចេញផ្សាយដោយ Public Health

ជាកិច្ច តាមរយៈសេចក្តីប្រកាសព័ត៌មាន និងគេហទំនាក់របស់យើង។

គេហទំព័រនាមព័ត៌មានបន្ទីមអំពីជំងឺ COVID-19 របច្បាស់សំណើរដែលបាន

សេវារែកព័ត៌មានរបភាព និងសេចក្តីណានាំដោយ

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈខេត្ត Los Angeles (LACDPH, ផ្ទាក់ខេត្ត) <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> បន្ថែនដ្ឋានរាយសងម៌: @lapublichealth

បភាពព័ត៌មានគម្រោងទៅការអំពីមេរោគរណបេក្ខជំនានដច្បាស់

- នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈកាលីហ្សោរពេរ (CDPH, ម្នាក់រដ្ឋ)  
<https://www.cdphe.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - មជ្ឈមណ្ឌលត្រួតពិនិត្យ និងការរារដ្ឋី (CDC, ម្នាក់ជាតិ)  
<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO, ម្នាក់អន្តរជាតិ)  
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

911 មិនមែនបេតមាប់ពីគម្រោងខ្លាតទេ!

